



4月

メニュー表



デイサービスセンター ケアマクス笹原

| 1 (月) | | 2 (火) | | 3 (水) | | 4 (木) | | 5 (金) | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| ご飯 たらの磯辺揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 フルーチェ | | ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 オレンジ | | ご飯 カレイの煮つけ [付]いんげん がんもの煮付け なすのごま和え 味噌汁 バナナ | | 菜飯 鶏肉から揚げ 厚焼き卵 里芋の煮つけ 青菜のおかか和え いちご すまし汁  | | おにぎり 1個 カレーうどん 焼売 カリフラワーのマリネ キウイフルーツ | | エネルギー 509 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 26 g 塩分 2.1 g | | エネルギー 525 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 21.5 g 塩分 2.1 g | | エネルギー 518 kcal 脂質 7 g たんぱく質 24.2 g 塩分 3.6 g | | エネルギー 569 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 21.3 g 塩分 4 g | | エネルギー 599 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 19.6 g 塩分 4.5 g | |
| 8 (月) | | 9 (火) | | 10 (水) | | 11 (木) | | 12 (金) | | | | | | | | | | | |
| ロコモコ丼 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ  | | 天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ キウイフルーツ | | ご飯 豚肉の生姜炒め [付]キャベツ なすの味噌煮 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 バナナ | | ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ カスタードプリン | | おにぎり 1個 山菜そば 角麩煮 ささみのサラダ バナナ | | エネルギー 640 kcal 脂質 23 g たんぱく質 22.5 g 塩分 2.1 g | | エネルギー 480 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 17.8 g 塩分 3.8 g | | エネルギー 598 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 20.7 g 塩分 3.1 g | | エネルギー 607 kcal 脂質 21.9 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.5 g | | エネルギー 554 kcal 脂質 5.6 g たんぱく質 27.4 g 塩分 4.8 g | |
| 15 (月) | | 16 (火) | | 17 (水) | | 18 (木) | | 19 (金) | | | | | | | | | | | |
| ご飯 豚肉のポン酢炒め 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 あわせるゼリー | | ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー じゃが芋煮つけ カリフラワーのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ | | ご飯 白身魚のカレームニエル [付]いんげん 南瓜のえびあんかけ もやしナムル すまし汁 バナナ | | ゆかりご飯 牛肉コロケ [付]キャベツ ピーマンと竹輪の金平 マカロニサラダ けんちん汁 ライチゼリー | | おにぎり 1個 きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ バナナ | | エネルギー 525 kcal 脂質 10.2 g たんぱく質 20.1 g 塩分 3.7 g | | エネルギー 533 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 19.4 g 塩分 2.7 g | | エネルギー 516 kcal 脂質 6.3 g たんぱく質 24.1 g 塩分 3 g | | エネルギー 609 kcal 脂質 15 g たんぱく質 13.4 g 塩分 3.9 g | | エネルギー 571 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 20.1 g 塩分 5.6 g | |
| 22 (月) | | 23 (火) | | 24 (水) | | 25 (木) | | 26 (金) | | | | | | | | | | | |
| ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ バナナ | | ご飯 鶏の利休煮 [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 フルーチェ | | 炊き込みご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 オレンジ | | ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付け ほうれん草の白和え すまし汁 キウイフルーツ | | おにぎり 1個 かきあげきしめん えびしゅうまい もやしのお浸し バナナ | | エネルギー 558 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 21.4 g 塩分 1.9 g | | エネルギー 613 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 25.9 g 塩分 3 g | | エネルギー 511 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 21.5 g 塩分 3.5 g | | エネルギー 566 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 23 g 塩分 2.7 g | | エネルギー 581 kcal 脂質 9 g たんぱく質 14.7 g 塩分 4.8 g | |
| 29 (月) | | 30 (火) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ご飯 さわらの生姜焼 [付]大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和え物 味噌汁 キウイフルーツ | | ビビンバ丼 キムチ冷奴 フルーツ ワカメスープ  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 522 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.3 g | | エネルギー 507 kcal 脂質 11 g たんぱく質 19.1 g 塩分 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。